Recovery Kernel

Kreativna sesija

Jednom mjesečno. 120 minuta. Keramika je ono što je razred zajedno napravio.

Filozofija kreativne sesije

Svaki redovni sastanak Kernel-a prolazi kroz protokol – specifičan klinički ili bihevioralni okvir primijenjen na specifičan problem. Kreativna sesija radi nešto drugačije. Ona prolazi kroz izražavanje: muziku, pozorište, povijest, igranje uloga, kolektivno izmišljanje. Sadržaj nije unaprijed određen. Grupa ga zajedno stvara. Ono što grupa stvori jeste protokol.

Analogija sa časom rješavanja umjetnosti je točna. Na času rješavanja umjetnosti, učitelj ne proizvodi keramiku — to učenici rade. Učitelj pruža glinu, točak, vatru, tehniku. Učenici donose svoje ruke i svoje namjere. Na kraju časa, polica nosi ono što je razred zapravo napravio — ne ono što je učitelj planirao, ne ono što je netko zamislio na početku. Taj predmet, sa svim svojim nepravilnostima i iznenađenjima, pripada ljudima koji su ga napravili.

Kreativna sesija se održava jednom mjesečno. Traje 120 minuta. Počinje sa dijelom za navijanje — napunjavanjem rezervoara prije nego što se desi nešto teško. Prolazi kroz muziku, uspemeće, kulturu, pozorište, svjedočanstvo duboke zamjene, i završava dodjelom protokola i ponovnim navijačkim dijelom. Svaka sesija stvara nešto što grupa nikada ranije nije proizvela i što više nikada neće proizvesti. To je poenta.

Blok	Vrijeme	Šta se dešava
1 — Sekcija za navijanje	Output ONLY the translated text	Napuni rezervoar. Čista afirmacija prije svega teškog.
2 — Ritual sjećanja	No extra content	Jedna riječ svima → rečenica → pročitati naglas → samo za ovaj sastanak.
3 — Muzička terapija	Do NOT add any content not in the source.	Pjesma svake osobe. Punog slušanja. Komentirajte šta su čuli u njoj.
4 — Kulturni razgovor	0:45–1:00	Historija, hrana, filmovi, igre. Zašto je kontekst važan. Kokain Coca-Cole.
5 — Sesija dramatičara	1:00–1:20	Napiši to, izvedi to, izvještaj to. Ili napiši sada, izvedi na sljedećem sastanku.
6 — Svjedočanstvo o razmjeni uloga	1:20–1:45	Ogrlica, zamjena, svjedočanstvo. U punoj dubini. Protokoli sigurnosti aktivni.
7 — Dodjela Protokola	1:45–1:55	Nauči to, predaj to, računaj s tim. Pokazano zanemarivanje. Obnova je ponuđena.

8 — Završni uzvik + Rečenica	1:55–2:00	Ponovo pročitajte rečenicu iz Bloka 2. Zatim zatvorite.

Block 1

Hejting sekcija

Napuni rezervoar prije bilo čega teškog — 15 minuta čistih afirmacija

Zašto je cheerleaderstvo na prvom mjestu

Standardni terapijski model stavlja težak rad u sredinu, a afirmaciju na kraj – ako uopšte dođe. Kernel ovo obrće. Sekcija pohvale dolazi prva jer nervozni sistem mora osjetiti da je siguran i cijenjen prije nego što može bilo šta korisno učiniti s teškoćama. Obrada zasnovana na sramu aktivira odgovor na pretnju. Obrada usmjerena na afirmaciju aktivira odgovor učenja i integracije. Napunite rezervoar prije nego što tražite da motor radi.

Sekcija za ohrabrenje nije lažna pozitivnost. Nije 'reći lijepe stvari kako bi se svi osjećali bolje.' To je namjerna neurohemijska intervencija: dopamin kroz prepoznavanje, oksiotocin kroz pripadanje, serotonin kroz potvrdu društvenog statusa. Svaka osoba u sobi bi trebala napustiti sekciju za ohrabrenje osjećajući da je primijećena, da je važna, i da su ljudi oko nje zaista sretni što su došli. Teški stvari koje slijede dolaze potpuno drugačije u tom. držati.

1.1

Format hejtinga u tri runde

Svaki krug je drugačiji — zajedno pokrivaju cijeli krug afirmacija

PRVI KRUG — SALUT ZA DOLAZAK

FACILITATOR: Počinjemo s ovoga. Svaka osoba koja je trenutno u ovoj sobi donijela je odluku da je ovdje. Ta odluka nije mala. Prepoznajemo je.

[[Pokazati na svaku osobu u sobi — po osobi. Grupa odgovara.]]

FACILITATOR: [Name] je ovdje.

[NAME] JE OVDJE!

[[Pređi na sljedeću osobu. Uradi ovo za svaku pojedinačnu osobu u sobi, uključujući i sebe. Ne žuriraj.]]

RUNDA DVOJE — JEDINA PRAVA STVAR

FACILITATOR: Druga runda. Rekit ću jednu istinitu stvar o svakoj osobi u ovoj sobi. Jednu specifičnu stvar koju sam zapravo primijetio. Nije kompliment — to je istina. Zatim će grupa to ponoviti.

[[Prođite kroz sobu. Za svaku osobu, recite jednu specifičnu istinitu zapažanj: 'Marcus je došao tri sedmice zaredom.' 'Sofia je prošle sedmice postavila pitanje koje niko drugi ne bi postavio.' 'Dev je još uvijek ovdje.' Zatim:]]

FACILITATOR: To je tačno.

TO JE ISTINA.

[[Ako ne poznajete nekoga dovoljno dobro da kažete nešto specifično istinito — recite: '[Ime] se vratio/vratilo.' To je uvijek istina i uvijek dovoljno.]]

TREĆI OKRUG — DEKLARACIJA GRUPE

FACILITATOR: Posljednji krug. Sve zajedno. Ja ću započeti svaku liniju. Ti to završavaš — šta god izađe. Ne razmišljaj. Samo odgovori.

FACILITATOR: Najteža stvar koju sam učinio ove sedmice je —

[ODGOVORI GRUPE — bilo ko, bilo šta, preklapanje je u redu]

FACILITATOR: Jedina stvar koju znam o sebi, a koju nisam znao prije godinu dana, jeste —

[ODGOVOR ZA GRUPE]

FACILITATOR: Razlog zašto se pojavljujem je —

[ODGOVORI GRUPE]

[[Neka odgovori dođu. Ne sažimajte. Ne procjenjujte. Samo:]]

FACILITATOR: Zato smo ovdje. Idemo.

ALAT ZA OHRABRENJE ZA FACILITATORA — Dodatni potezi za visokoenergetske prostorije

STADIONSKA VALNA AKCIJA: Svi stoje. Prođite kružno — svaka osoba skače i podiže ruke dok val prolazi. Prvo sporo, pa brže, pa što je moguće brže.

PESMA IMENA: Odaberite jednu osobu (volontera). Grupa pjeva njihovo ime tri puta, povećavajući jačinu. Ta osoba odgovara jednom rečenicom: 'I i jesam [jedna stvar o sebi trenutno].'

SOLO AIR GITARE: Voditelj zove ime osobe. Ta osoba ima 10 sekundi air gitare / air instrumenta / air sporta — šta god im je uzbuđenje. Grupa aplaudira tokom. Prelazak na sljedeću osobu.

SPRINT ZAHVALNOSTI: Udvojite se. 60 sekundi. Recite partneru sve što cijenite što su danas došli. Prebacite se. 60 sekundi nazad. Zatim: 'Šta si čuo/čula?'

VIKTORIJSKI KOLO: Svako ko je postiglo lični uspeh ove sedmice (jedan dan čisto, jedan mjesec, jedna godina, našao posao, pozvao članu porodice, spravio krevet sedam dana zaredom) obiđa doslovno krug po sobi dok grupa aplaudira.

Blok 2

Ritual sjećanja

Jedna riječ. Jedna rečenica. Jedna stvar koja pripada samo ovom sastanku.

Zašto postoji ovaj ritual

Svaki sastanak stvara nešto što nikada nije postojalo i nikada više neće postojati — ova specifična grupa ljudi, u ovom specifičnom trenutku, u ovom specifičnom stanju. Ritual Sjećanja to uhvati. Ne pokušava sažeti niti dokumentovati. Uhvati jedan riječ od svake osobe, spoji ih u rečenicu i pročita tu rečenicu naglas. Rečenica je često besmislena. Uvijek je istinita. Pripada samo ovom sastanku.

FACILITATOR: Prije nego što nastavimo — Ritual Sjećanja. Ovo traje pet minuta. Pripadaje ovom sastanku i samo ovom sastanku.

FACILITATOR: Svi: Napišite jednu riječ. Bilo koju riječ. Prvu riječ koja vam padne na pamet upravo sada. Ne objašnjavajte je. Ne birajte pravu riječ. Napišite prvu riječ.

[[Daj 30 sekundi.]]

[[Sakupiti riječi — ili da se po sobi prođe i svaka osoba kaže svoje.]]

[[Spojite ih u rečenicu u redoslijedu u kojem su dati. To neće imati konvencionalni smisla. Pročitajte to tačno kako je izašlo.]]

FACILITATOR: Rečenica za ovaj sastanak je:

[[Pročitajte rečenicu.]]

[[Tišina. Pusti da sinu.]]

FACILITATOR: Ta rečenica ne postoji nigdje drugdje. Neće postojati ponovno. To je ovaj sastanak. Pročitat ćemo je ponovno na kraju.

Primjeri rečenica o pamćenju — Kako zaista zvuče

- Tihi vatra utorak telefon oprošten planina hladan.
- Trčeći unatrag u nešto što sam gotovo zaboravio/la da želim.
- Plava. Mama. Glad. Skoro. Konačno. Ne. Da.
- Miris kafe prije nego što je netko nešto odlučio.

Nijedan od ovih nije bio planiran. Sve su bile istinite za grupu koja ih je proizvela. Fasilitator ne tumači rečenicu. Grupa ne raspravlja šta to znači. Ono jednostavno postoji kao dokaz da se nešto ovdje dogodilo.

Blok 3

Sesija muzičke terapije

Pjesma svake osobe. Punog slušanja. Komentirati šta je nosilo.

Terapeutski mehanizam

Muzika aktivira više regija mozga istovremeno nego gotovo bilo koji drugi stimulus. Auditivna kora, motorna kora, limbički sistem, mreža zadani režim, nagradni sistemi — sve se aktiviraju tokom slušanja muzike. Za osobe u oporavku, muzika često nosi emocionalni sadržaj koji ne može biti verbalizovan: čuva usjećanje kako je život izgledao prije, tokom i poslije supstance.

Runda muzičke terapije nije dijeljenje liste pjesama. To je namjerna praksa unosenja nečega osobično značajnog u sobu ljudi koji će to svedočiti, a zatim imenovanje onoga što čujete u tome. Imenovanje je terapijski čin — ne sama pjesma, već trenutak kada kažete: 'ovo je ono što ova pjesma nosi za mene.'

Nema osuđivanja muzičkog ukusa. Pjesma za ratnike i pjesma za brinete zvući će potpuno drugačije. Obje su u redu. Zadatak grupe je slušati — zaista slušati, a ne čekati da podijele svoju reakciju — i zatim reći jednu istinu stvar o tome što su čuli.

FACILITATOR: Muzička runda. Svaka osoba dodaje jednu pjesmu — nešto što znači nešto u vezi s onim na čemu trenutno radite. Može biti nadežna, može biti bolna, može biti ljuta, može biti pjesma koja je igrala prvi put kada se nešto važno dogodilo. Nema pogrešnih odgovora.

[[Prikupljajte naslove pjesama ili zamolite ljude da ih stave u red na zajedničkom uređaju. Pustite svaku pjesmu 60–90 sekundi — dovoljno da se osjeti, ali ne predugo da kolo izgubi momentum. Nakon svake pjesme:]]

FACILITATOR: [Ime] je ovo izabrao/izabrala. [Ime] — u jednoj rečenici: šta ova pjesma nosi za tebe?

UČESNIK: [Jedna rečenica. Nije priča. Šta pjesma nosi.]

FACILITATOR: [Grupi:] Šta ste čuli u tome?

SVI: [Jednoredna riječ ili rečenica od bilo koga ko želi da odgovori. Nije kritika. Šta su čuli.]

Napomene za facilitatora o muzičkoj rundi

- Za grupe bez uređaja ili zvučnika: zumbajte melodiju, ili opišite pjesmu u tri rečenice. Pjesma ne mora biti doslovno izvedena da bi bila prisutna.
- Ako je pjesma izazovna za nekoga — povezana s aktivnim korištenjem, traumom, gubitkom — to je informacija, a ne greška. Fasilitator: 'Ta pjesma nosi težinu za neke ljude u ovoj sobi. Mi to nosimo.' Nastavite.
- Borci često biraju visokoenergetičnu, agresivnu ili emocionalno kompleksnu muziku. Anksiozni često biraju sporiju, melodički složenu ili lirske gustoće

muziku. Ni jedno nije terapeutičnije od drugog.

- Pitanje nije 'da li ti se ova pjesma sviđa' — već 'šta nosi ova pjesma.' Ta razlika održava fokus u rundi na značenje, a ne na ukus.
- Ako neko ne može da se sjeti pjesme: 'Kakav zvuk želiš da te okruži u ovom trenutku?' To je njihov odgovor.

Tip mozga	Tendencije u pjesmama — Što se često spominje
Ratnik (Val/Val)	Visokoenergetski rok, hip-hop sa hitnošću, metal, himne za takmičke sportove, pjesme o pobjedi, borbi ili preživljavanju. Često pjesme iz perioda vrhunca koje nose osjećaj moći.
Brineći se (Met/Met)	Akustični, orkestarski, bogati tekstom, pjevi koji nose specifične emocionalne uspomene, pjevi o čežnji, povezanosti ili gubitku. Često pjevi iz vremena prije nego što je korištenje počelo, koji predstavljaju ko su bili.
MTHFR (depleted)	Varijabla — često pjesme povezane sa odmorom, sa prirodom, sa osjećajem da konačno možeš disati. Ponekad je tišina sama po sebi odgovor.
Bilo koji tip u ranom oporavku	Često je to pjesma koja je igrala tokom najnižeg trenutka, ili pjesma koju je netko pustio za njih kada su odlučili prestati. Ove pjesme nose preokret.
Bilo kakav tip u uspostavljenom oporavku	Često je pjesma koja predstavlja ko postaju — muzika kojoj nisu mogli da se povezuju tokom aktivne upotrebe jer je zahtijevala stabilnost koju još nisu imali.

Blok 4

Razgovor o kulturi

Povijest, hrana, umjetnost, nauka — i zašto je kontekst sve

Filozofija

Moralni model zloupotrebljivanja kaže: supstanca je loša, osoba je izabrala, izbor odražava njen karakter. Kontekstualni model kaže: supstance postoje u kulturama, kulture dodjeljuju značenje supstancama, značenje mijenja sve o odnosu. Ne možete razumjeti kokain bez razumijevanja koka listova u andinskoj kulturi. Ne možete razumjeti opioide bez razumijevanja opijskih trgovačkih ruta koje su oblikovale globalnu ekonomiju dva stoljeća. Ne možete razumjeti alkohol bez razumijevanja Prohibicije, industrializacije, i izum koktela kao društvene institucije.

Kulturna konverzacija ne opravdava zavisnost. Ona je kontekstualizira. Osoba koja razumije istoriju onoga što je koristila razumije nešto istinito o sebi i svijetu što mu terapija zasnovana na sramu nikada ne nudi. To razumijevanje nije dozvola. To je pismenost — a pismenost je alat za oporavak.

4.1

Runda favorita

Počnite ovdje — preferencije otkrivaju tip mozga brže od bilo kojeg procjenjivanja

FACILITATOR: Prije nego što uđemo u istoriju, hajde da saznamo ko smo. Brza rundica. Po jedan odgovor od svakog. Ne razmišljajte.

Omiljeni film — idemo.

[[Oko sobe. Po jedan naslov svaki. Bez objašnjenja.]]

Omiljeni video igrica — ili ako ne igraš, igrica koju najbolje pamtiš iz djetinjstva.

Omiljena hrana. Stvar koju biste jeli ako vas nitko ne gleda.

Omiljeni kolica za adrenalinski napad — ili najintenzivnije fizičko iskustvo za koje ste ikada platili novac.

Najbolno mjesto gdje ste ikada jeli obrok.

[[Nakon runde:]]

FACILITATOR: Pogledajte šta se upravo dogodilo. Ratnici u ovoj sobi su opisali nešto potpuno drugačije nego Strahovnici. Filmovi su bili drugačiji. Hrana je bila drugačija. Igre su bile drugačije. Vaše preferencije nisu nasumične — to je vaš nervni sistem koji vam govori šta mu treba. To su korisne informacije.

UZORKI PREFERENCIJA TIPOVA MOZGA — Šta omiljeni često otkrivaju

FAVORITI RATNIKA — Akcijski filmovi, takmičarski sportovi, borilački naslovi, intenzivna hrana (ljuta, umami, bogata), ekstremni kolica, restorani noćnog života. Zajedničku nit: rizik, intenzitet, varijabilna nagrada. Ratnici traže isti neurohemijski profil u slobodno vrijeme kao što su tražili u supstancama.

FAVORITI UZNEMIRENIH — Filmovi vođeni likovima, igre zagonetke ili narativne igre, kompleksne kuhinje (slojeviti ukusi, slow food), glatki podlusterci ili nijedan, mirna mjesta sa dobrom hranom i dobrom konverzacijom. Zajednički nit: dubina, nijansa, emocionalna rezonanca. Uznemireni traže isti neurohemijski profil u slobodno vrijeme kao što su tražili u supstancama.

RAZMISLJAČ (MTHFR iscrpljen) FAVORITI — Naučna fantastika ili dokumentarni filmovi, strateški naslovi, hrana koja je zanimljiva, a ne intenzivna, pejzažni doživljaji umjesto adrenalinskih atrakcija, mjesta koja su mirna i lijepa. Zajednički nit: obnova uz angažman. Razmišljači traže obnovu koja ne iscrpljuje.

ZAŠTO JE OVO VAŽNO: Preferencije za slobodno vrijeme su podaci o oporavku. Ratnik koji zamjenjuje kokain akcionim igrama i ljutom hranom ne izbjegava oporavak — on ga započinje. Ko koji zamjenjuje benzodijazepine narativnim filmovima i dugim šetnjama ne radi manje od osobe koja trči maratone svaki dan — on radi upravo ono što mu nervni sistem treba.

4.2

Razgovor o pivu

Zašto neki ljudi mogu, a neki ne — i šta to zapravo znači

FACILITATOR: Pitanje za sobu: Možete li piti pivo?

[[Dopustite da ljudi odgovore. Neki će reći da. Neki će reći ne. Neki će biti nesigurni. Ne ocjenjujte. Zatim:]]

FACILITATOR: Zašto? Ne moralno — biološki. Šta je razlika između osobe koja može popiti jedno pivo i prestati, i osobe koja ne može?

Točan odgovor — Za facilitatora da zna i ponudi

Razlika nije u snazi volje, karakteru ili moralnom integritetu. Razlika je kombinacija: genetskih varijanti (OPRM1, DRD2, COMT, MTHFR, ADH1B, ALDH2) koje određuju kako se alkohol obrađuje i kako se registruje signal nagrade; okolišnog kondicioniranja (da li je pijenje bilo usklađeno sa olakšanjem, pripadanjem ili bijegom rano u životu); i trenutnog neurohemijskog stanja (osoba sa iscrpljenom bazalnom dopaminom iskustvaće signal nagrade alkohola drugačije od nekoga ko ima adekvatnu bazalnu liniju).

Osoba sa ADH1B*2 ili ALDH2*2 varijantama — uobičajenih u populacijama Istočne Azije — iskusuje crvenilo, mučninu i ubrzan rad srca nakon male količine alkohola jer se aldehidacetaldehid (toksični metabolit) brzo nakuplja. Biološki su zaštićeni od alkoholizma varijantom koja čini pijenje fizički neprijatnim. Osoba sa OPRM1 A118G varijantama iskusuje jači euforični odgovor od alkohola. Osoba sa DRD2 A1 varijantama ima manje dopaminovih receptora i iskusuje signal nagrade alkohola intenzivnije. jer im je bazalni sistem nagrade više iscrpljen.

Osoba koja može kupiti pivo i ostaviti ga polupijeno nije moralno superiorna. Imaju drugačiju genetsku arhitekturu i drugačiju povijest kondicioniranja. To je cijelo objašnjenje.

4.3

Povijest Coca-Cole

Kokain u bočici — i zašto je uklonjen

PRIČA O COCA-COLI I KOKAINU — Šta se zapravo dogodilo

1886: Džon Pemberton izmišlja Coca-Colu u Atlanti. Originalna formula sadrži kokain iz ekstrakta koke listova i kofein iz kola oraha. Marketira se kao tonik za mozak i intelektualni napitak. Zaista je stimulativan jer sadrži pravi stimulans.

1903: Pod pritiskom pokreta za umirovitiće i sve većom zabrinutošću za kokain, Coca-Cola počinje koristiti 'dekokainizirani' ekstrakt kokosovih listova — kokosov ukus bez kokain alkaloida. Kafin je ostao.

KULTURNI KONTEKST: 1886. godini, kokain nije ulična droga. To je farmaceutski proizvod korišten u stomatologiji, kirurgiji i patentnim lijekovima. Zigmund Freud piše 'Über Coca' preporučujući ga za depresiju i zavisnost od morfina. Nalazi se u vinu Mariani, popularnom francuskom vinu koje je potvrdio Papa Leo XIII. Ceremonija posvećenja Statue slobode ima kokain vino na recepciji.

ZAŠTO JE UKLONJENO: Ne zato što je kokain inherentno zao, već zato što je industrializacija koncentrisala i očistila, uklonila ga iz njegovog kulturnog konteksta, učinila ga dostupnim u visokim dozama populacijama bez tradicionalnog odnosa sa biljkom, a posljedice zavisnosti su postale vidljive u velikom razmjeru.

Molekula se nije promijenila. Promijenio se kontekst. Coca list žvačen od strane andinskog poljoprivrednika na visini pruža blagu stimulaciju, potiskuje apetit i bol bolovi visine, i sigurno se koristi stoljećima unutar svog kulturnog okvira. Kokain hidrohlorid, očišćen i snortiran u noćnom klubu, potpuno zaobilazi taj okvir i isporučuje skok dopamina 10 puta intenzivniji i 10 puta brži od lista. Ista molekula. Potpuno drugačiji farmakološki događaj.

4.4

Kontekstualni razgovori

Zašto vaše mjesto mijenja značenje supstance.

kontekst	Zašto sve mijenja
Listopak koke u Andejima	Blagi stimulans unutar kulturnog okvira koji reguliše upotrebu, vrijeme i društveni kontekst. Koristi se za visinu, rad i ceremoniju. Nikada ne stvara profil zavisnosti rafiniranog kokaina jer su koncentracija i metoda primjene potpuno različiti.
Peyote u ceremoniji američkih autohtonaca	Kontrolisan, strukturisan, komunalni ritualni kontekst sa specifičnom pripremom, namjerom i integracijom. Farmakološko

	iskustvo je identično rekreativnoj upotrebi meskalina — ali kontejner mijenja sve o tome šta mozak s tim radi.
Opijum u Kini 19. vijeka	Društvena praksa sa uspostavljenim normama, okruženjima i regulacijom od strane vršnjaka — sve dok Britanska istočna indijska kompanija nije industrializovala proizvodnju i distribuciju radi ekonomskih svrhe, zalijevajući tržište i uništavajući društveni kontejner. Opijumske ratove nije bilo o moralnosti. Bile su o trgovačkim rutama.
MDMA u terapijskoj kliničkoj ispitivanju	Administriše se u pažljivo pripremljenom okruženju sa obučenim terapeutima, predsesijsko pripremanje i postsesijsko integrisanje. Faze 3 ispitivanja pokazuju da 67% pacijenata sa PTSD više ne ispunjava dijagnostičke kriterijume nakon tri sesije. Molekula je identična uličnom ekstaziju. Kontejner je potpuno drugačiji.
Sassafras (safrole) u Tajlandu	Kora korijena sadrži safrol, prekursor za MDMA. U tradicionalnoj tajlandskoj i jugoistočnoazijskoj medicini, korijen sassafrasa se koristi stoljećima kao čaj za temperaturu i bol. Koncentracija safrola je niska, priprema je tradicionalna, a kulturni kontekst je medicinski. Isti spoj, ekstrahiran i sintetiziran u PMK-glikidat, postaje prekursor hemijski u ilegalnoj proizvodnji MDMA. Isti bilje. Potpuno drugačiji odnos.
Alkohol u Sjedinjenim Državama nakon Prohibicije	Prohibicija (1920–1933) nije smanjila pijenje. Prenijela je proizvodnju i distribuciju alkohola organiziranom kriminalu, povećala konzumaciju opasnijih, neuregulisane žestokih pića, i stvorila temelje za američku mafiju. Kada je Prohibicija prestala, nivoi konzumacije alkohola vratili su se na razine prije Prohibicije u roku od nekoliko godina. Moralni okvir nije promijenio farmakološku stvarnost.

Pravilo koje proizlazi iz svega ovoga

Ne možete u potpunosti razumjeti svoj odnos prema supstanci bez razumijevanja njene historije, njene kulture porijekla i specifičnog konteksta u kojem ste je naišli. Osoba koja razumije da je kokain bio Coca-Cola do 1903. godine razumije nešto o glamuru, marketingu i kulturnoj dozvoli što osoba koja zna kokain samo kao uličnu drogu ne razumije. To razumijevanje ne čini kokain sigurnim. Ono čini osobu informiranom, a ne samo sramotljivom.

Ne možete pretvarati se da ste prodavac opijumskih kuća ili farmer afganskih makova kao dio vježbe oporavka — ne zato što su te uloge pogrešne, već zato što zahtijevaju kulturni i historijski kontekst koji ne prebivate. Vježba postaje apropriativna, a ne terapeutska. Ono što MOŽETE učiniti je razumjeti da afganski farmer koji uzgaja makove to radi zato što je legitimna poljoprivredna ekonomija u njihovoj regiji uništena četrdeset godina stranog intervencija, i to razumijevanje mijenja moralnu geografiju lanca snabdijevanja s kojim ste interagovali.

Substance koji ste koristili nisu izmišljeni da vas unište. Izmišljeni su, uzgajani ili sintetizovani u kontekstima koji su im davali smisla. Razumijevanje tih konteksta je dio razumijevanja sebe.

Poravnanje interesa

Povijest, umjetnost, nauka, sport — usklađeno s vašim tipom — demonstrirano na svakom sastanku

Domen i Podudarnost Ratnik/Uznemiren	Umjetnost mogućeg — Primjeri za korištenje
BORCI — Povijest borilačkih i ekstremnih sportova	Georges St-Pierre (GSP) trenirao je opsesivno nakon što je bio uznemiravan kao dijete — usmjerivši potrebu za fizičkom dominacijom u najtehnički disciplinovanu karijeru borilačkog sporta u UFC historiji. Tony Hawk je stvorio 900 — trik koji su svi rekli da je fizički nemoguć — dan kada je napunio 31 godinu. Alex Honnold je free-solo-ovao El Capitan. Nijedan od njih nije trebao supstancu da bi pristupio intenzitetu koji su im nervni sistemi zahtijevali.
WORRIERS — Muzika i Povijest preciznih umjetnosti	Glenn Gould, najtehnički precizniji pijanist 20. stoljeća, imao je ono što bismo danas prepoznali kao tešku anksioznost i razlike u senzornom prztwarzanju — pjevao je dok je svirao, nosio je rukavice napolju, odbio je da nastupa javno nakon 1964. godine. Kanalizovao je potrebu "Anksioznika" za dubokom preciznošću u snimke koji se i dalje smatraju neponovljivima. Nick Drake je napravio četiri albuma izvanredne emocionalne preciznosti prije svoje smrti u 26 godina — njegova muzika je bila previše slojevita za Tržište je previše stvarno da ga ne napraviš.
MTHFR/THINKERS — Nauka i Povijest Sistema	Nikola Tesla je radio svoj mozak s izvanrednom intenzitetom i gotovo sigurno je imao značajne metaboličke razlike — nije mogao tolerisati određene namirnice, trebao mu je vrlo malo spavanja u produktivnim periodima, doživljavao je vizije koje nije uvijek mogao razlikovati od stvarnosti. Izmislio je naizmjenični strujni napon, radio i osnove bežične transmisije dok je jeo ishranu od toplog mlijeka i meda. Ada Lovelace je napisala prvi računarski algoritam 1843. godine dok je upravljala hroničnom bolešću. Iscrpljeni sistem, dobro podržan, proizvodi izvanredan precizan rad.
SVI TIPOVE — Povijest oporavka	Eminem se oporavio u 32 godine nakon gotovo smrtonosnog predoziranja i čist je više od 15 godina — njegovi albumi nakon oporavka tehnički su složeniji od onih prije oporavka. Anthony Kiedis iz RHCP je čist decenijama i napisao je svoje memoare o oporavku, Scar Tissue, dok je bio na vrhuncu kreativnog izlaznog kapaciteta. Russell Brand je prošao od teške heroin zavisnosti do pisanja Recovery, jedne od najjasnije argumentiranih knjiga o neurološkom modelu zavisnosti. The Umjetnost mogućeg ne zahtijeva patnju. Često zahtijeva njeno odsustvo.

Blok 5

Sesija Playwrighta

20 minuta da izgradite nešto što nikada nije postojalo. Zatim ga izvedite — ili ga donijete na sljedeći sastanak.

Pravila sesije Playwright-a

Postoji tri pravila i samo tri pravila. Sve ostalo je dostupno.

- Pravilo 1: Svi doprinose. Nisu svi izvođači — ali svi doprinose nečim. Linija dijaloga, ime lika, ideja za rekvizit, dekorativna uputstva, zvukove efekat. Ako ne doprines ništa, večeras niste dramatičar — vi ste član publike, a članovi publike ne smiju reći dramatičarima šta su pogriješili.
- Pravilo 2: Predstava mora sadržavati barem jednu istinitu stvar. Može biti fikcija, fantazija, naučna fantastika, povijesni dram, komedija, muzikal, apstraktna performativna umjetnost. Ali negdje u njoj mora postojati jedan trenutak koji je istinit — koji potječe iz nekoga stvarnog iskustva, stvarnog osjećaja, stvarnog opažanja.
- Pravilo 3: Što se dogodi na predstavi ostaje na predstavi. Ako netko u lika unese nešto istinito i osobno, grupa to nakon toga neće koristiti protiv njega. Istina dramatičara je zaštićena fiktivnim kontejnerom. Ovo nije iznimka — to je mehanizam. Fiktivni kontejner omogućava istine koje se ne mogu izreći direktno.

5.1

Opcija A — Napisati i izvesti u 20 minuta

Za grupe sa energijom i povjerenjem

FACILITATOR: Imamo 20 minuta. Pišemo predstavu. Evo kako to funkcioniše.

20-minutni proces

MINUTI 0–3 — PREMIS: Fasilitator pita: „O čemu je ovo predstava? Jedna rečenica.“ Zapišite prvi odgovor koji dobije saglasnost ili energiju iz sale. Napišite ga na vrh svega što pišete. To je premisa.

MINUTI 3–8 — LIKOVI: Ko je u ovoj predstavi? Prođite po sobi — svaka osoba navede jedan lik. Ne nužno lik koji će igrati. Samo neko ko pripada ovoj priči. Zapišite ih. Izaberite one sa najviše energije.

MINUTI 8–13 — TRI MOMENTA: Svaka predstava treba tri momenta: moment prije nego što se sve promijeni, moment kada se sve promijeni, i moment poslije. Svakom momentu pripada jedna replika od nekoga u sobi. Samo jedna replika — što netko kaže ili uradi u tom trenutku. To je vaš scenarijo.

MINUTI 13–16 — GLUMANJE: Ko igra koga? Najprvi volonteri. Pravilo: ne morate igrati lik najbliži vašem iskustvu — igranje suprotnog je često korisnije. Dealer može biti igran od

strane osobe koja je najviše naštetila od strane trgovaca. Roditelj može biti igran od strane osobe sa najkomplikovanijim odnosom sa roditeljima.
MINUTI 16–20 — PERFORMANCA: Uradite to. Biće nesavršeno. Biće kraće nego što ste planirali. Iznenadiće vas. Nesavršenost je poenta — ovo je ono što je vaša grupa napravila za 20 minuta sa onim što ste imali. To je keramika.

5.2

Opcija B — Napisati ovaj sastanak, izvesti sljedeći sastanak

Za grupe koje žele dubinu i probu

FACILITATOR: Večeras pišemo. Na sljedećem sastanku ćemo izvesti. Predstava koju večeras napišemo pripada ovoj grupi iće je izvedena samo od strane ove grupe, za ovu grupu.

SEANSI PISANJA — KADA IMATE VRIJEME ZA DUBOKO RONAČE

*** **Brain Dump:** Pišite sve što vam padne na pamet, bez cenzure. Ne razmišljajte o gramatici, strukturi ili smislu. Cilj je samo prazniti um.**
*** **Freewriting:** Pišite neprekidno tokom određene vremenske periode (npr. 10 minuta). Ako se zaglavite, nastavite pisanjem o tome kako ste zaglavljeni.**
*** **Prompt Writing:** Koristite određenu temu, sliku ili rečenicu kao početnu tačku. Npr.: "Jednog jutra sam pronašao/la..."**
*** **Journaling:** Pišite o svojim osjećajima, iskustvima i mislima. Ovo je prostor za introspekciju.**
*** **Storytelling:** Pokušajte napisati kratku priču o fikciji. Fokusirajte se na likove, radnju i dijalog.**
*** **Poetry:** Pišite stihove. Možete se inspirisati ritmom, metaforama ili određenom emocijom.**
*** **Reflection:** Pišite o tome šta ste naučili danas ili šta vam je važno. Ovo pomaže u mentalnoj organizaciji.**

****Savjeti za maksimalnu produktivnost:****

1. **Postavite vremensko ograničenje: Radite u blokovima od 25-45 minuta, praćeno kratkim pauzama.**
2. **Eliminišite distrakcije: Isključite notifikacije, zatvorite društvene mreže i pronađite mirno mjesto.**
3. **Definišite cilj: Prije nego što počnete, znajte šta želite postići (npr. "Danas ću napisati prvu poglavlje" ili "Danas ću napisati 500 riječi").**
4. **Ponavljanje: Ako je cilj veština, ponavljajte vježbe. Konsistencija je ključna.**

****Zapamtite:** Nema "lošeg" pisanja. Svaki tekst je korak ka nečemu. Budite blagi prema sebi.**

Facilitator nudi jednu od ovih početnih tačaka — grupa bira koja ima najviše energije:
Osoba se probudi i nešto je drugačije. Šta je drugačije i šta da učine s tim?
Dvoje ljudi koji nikada nisu upoznali otkriju da dijele jednu zajedničku stvar. Šta je to?
Nešto što je baceno se nađe. Šta je to i ko ga nađe?
Posljednja stvar koja se dogodila prije nego što je sve promijenjeno.
Razgovor koji bi se trebao desiti prije godina. Konačno se dešava sada.
KOLEKTIVNI NACRT: Jedna osoba piše. Ostali doprinose — dijalog, scenografske uputstva, karakteristične napomene. Fasilitator prati vrijeme i osigurava da se čuje glas svakoga. Nema uređivanja tokom nacrta — pišete sve, ne brišete ništa dok nacrt nije završen.
IZBOR GLUMACA (na sljedećem sastanku): Uloge se dodjeljuju na sljedećem sastanku. Ista pravila: igraj protiv tipa kada je moguće. Predstava se izvježba 10 minuta, a zatim se izvede.

Teme koje su nastale iz grupa za oporavak — Koristite ih ako grupa treba početnu tačku

- Posljednji razgovor: Dva lika razgovaraju preko vremena — jedan na početku njihovog korištenja, drugi godinama kasnije. Ne mogu se baš dosegati, ali nastavljaju pokušavati.
- Intervju za posao: Osoba se prijavljuje za život koji želi. Intervjuisan postavlja pitanja koja niko nikada ne postavlja na stvarnim intervjuima. Kandidat odgovara iskreno.
- Muzej Izbora: Osoba prolazi kroz muzej gdje je svaki izložbeni predmet odluka koju je donijela. Vodič objašnjava svaki bez osuđivanja.
- Ročnica: Svi na ročnici igraju verziju onoga što su nekada bili. Jedna osoba ulazi kao ono što sada jeste. Šta se dešava?
- Predaja: Dva nepoznatika otkrivaju da im je dato isti predmet od različitih ljudi. Taj predmet znači potpuno različite stvari za svakoga od njih.
- Verdik: Osoba sebe stavlja na suđenje. Ona je tužilac, branilac, sudija i optuženi. Žurija je grupa.
- Pismo: Neko piše pismo supstanci koja ga je potrošila. Supstanca piše odgovor.

Blok 6

Sjećanje o zamjeni uloga

Ogrlica, zamjena, svedočanstvo — u punoj dubini

PROTOKOL SIGURNOSTI — PROČITAJTE PRIJE POKRETANJA OVOG BLOKA

Ovaj dio ide do pune dubine — sloj krivice, sloj porijekla, sloj porodičnog sistema. Ovo je namjerno. Terapeutski mehanizam zahtijeva potpuno iskustvo, a ne sanirano izdanje. Ali puna dubina zahtijeva punu sigurnost.

- Izričite sigurnosni okvir prije početka: 'Ulazimo u duboko područje. Ako u bilo kojem trenutku postane previše — recite riječ ANKOR. Sve prestaje. Udišemo tri dah zajedno. Vi odlučujete da li nastaviti.'
- Imenujte osobu za podršku — ne facilitatora — čiji je jedini posao tokom ovog bloka da prati prostor i sjedne sa bilo kim ko treba uzemljenje.
- Fiktivni kontejner je aktivan: 'Ono što se dogodi u karakteru ostaje u karakteru. Ne koristimo tuđe svjedočanstvo protiv nekoga nakon scene.'
- Fasilitator ne učestvuje u zamjeni — vi držite kontejner cijelo vrijeme.
- Završite ovaj blok samo nakon završetka scene Oslobođenja — nikada ne napuštajte grupu unutar sloja krivice.

Terapeutski mehanizam — Zašto ovo funkcioniše

Vina živi u prvom licu. 'Ja sam ovisnik. Uradio sam ovo. Moje izbore su uzrokovali ovu štetu.' Prvo lice zaključava osobu unutar iskustva — oni to mogu vidjeti samo iznutra. Promjena u ulozi premješta perspektivu na drugo i treće lice. Kada nosite tuđe iskustvo pet minuta i zatim izvještavate — vidite stvari koje su bile nevidljive iznutra.

Sloj porijekla — zašto je tvoja majka pila, zašto je tvoj otac otišao, zašto je prva osoba koja ti je ponudila supstancu bila sama u boli — ne opravdava ono što se dogodilo. Ali on dovršava sliku. Osoba koja razumije sistem u koji je rođena više nije samo žrt tog sistema ili samo počinitelj unutar njega. To je osoba koja to može vidjeti — i ljudi koji mogu vidjeti sistem može birati drugačije unutar sebe.

6.1

Ogrlica

Prenos identiteta supstance — uz saglasnost

FACILITATOR: Radit ćemo nešto što zahtijeva dvije voljne osobe. Ovo je potpuno dobrovoljno. Pogledajte prvo ako preferirate.

[[Imate na raspolaganju: jednostavna ogrlica ili žica, ili napravite od papira. Ogrlica predstavlja identitet supstance — etiketu koja je data ili uzeta.]]

[[Osoba A volontira.]]

FACILITATOR: [Osoba A]: Recite nam u jednoj rečenici: što ova ogrlica predstavlja za vas?

Učesnik: [Nazivite ga.]

FACILITATOR: [Stavi ogrlicu na Osobu A.] Ovo je kako izgleda nositi identitet. Ne supstanca — identitet. Etiketa. 'Ja sam narkoman.' 'Ja sam [korisnik kokaina / alkoholičar / meth uživar.]' Kakvo god je ime nosilo.

FACILITATOR: [Person A]: Dok nosite ovo — kako izgleda svijet iznutra? Ne tvoja priča. Kako se sada osjeća imati ovu etiketu?

UČESNIK: [Odgovara. Maksimalno jedna minuta.]

[[Sada — sa dozvolom Osobe A — prenijeti ogrlicu Osobi B. Osoba B nikada nije koristila ovu supstancu, ili ima potpuno drugačiji odnos prema njoj.]]

FACILITATOR: [Osoba B]: Sada ga nosite. Šta primjećujete? Kako izgleda svijet iznutra ove identitete?

UČESNIK: [Odgovara.]

FACILITATOR: [Osoba B ka Osobi A]: S moje pozicije — gledajući te bez ogrlice — šta vidim što ti nisi mogla vidjeti kada si je nosila?

UČESNIK: [Osoba B opisuje što vidi.]

6.2

Sjećanje

Šta bih drugačije uradio/la — izvan iskustva

FACILITATOR: [Osobi B, koja još nosi ogrlicu:] Nalazila si se u ovom identitetu nekoliko minuta. Sada svjedoč. Šta su radili pogrešno — s tvog stanovišta?

FACILITATOR: Ne kao osuđivanje. Kao informacija. To možete vidjeti izvana. Šta vidite?

PRIMJERI SVJEDOČANSTAVA — Kako to zvuči

S vani — mogu vidjeti da si rješavao pravi problem pogrešnim alatom. Trebalo ti je da kortizol opadne. Pronašao si nešto što ga je smanjilo. Problem je bio alat, a ne potreba.

S vani — mogu vidjeti da nisi ti mogao prestati jer bi prestanak značio osjećanje svega što si ćutao. Substanca nije bio problem. To je bilo rješenje problema. I niko ti nije ponudio druga rješenje.

S vani — mogu vidjeti da su i ljudi oko tebe bili u tome. Tvoj prodavac je bio u boli. Tvoji prijatelji koji koriste su bili u boli. Vi ste svi se borili sa istom stvari, istim alatom, i zvali ste se normalno.

S vani — mogu vidjeti da si bila premlada kada je to počelo. Premlada da znaš šta se instalira. Premlada da imaš izbor koji je zaista bio izbor.

6.3

Sloj Porekla

Gdje je obrazac počeo — i ko ga je nosio prije tebe

FACILITATOR: Sada idemo jedan sloj dublje. Ovo zahtijeva više volje. Isto pravilo važi — ANCHOR zaustavlja sve.

FACILITATOR: [Grupi:] Razmislite o prvoj osobi u vašem životu koja je modelovala ponašanje koje je vaša supstanca pružala. Prva osoba koja vam je pokazala da supstance rješavaju emocionalne probleme. Ko je to bio?

[[Dajte 30 sekundi tišine.]]

FACILITATOR: Ne morate ih glasno izgovarati. Samo ih držite u umu.

FACILITATOR: Sada — o čemu su ih mučili bolovi? Koji je bio njihov nerešen problem?

Razgovor o porijeklu — Biologija krivice

Fasilitator predstavlja ovaj okvir — ne kao terapiju, već kao informaciju:

Tvoja majka je pila zato što: njeni COMT varianti su uzrokovali da se njen kortizol nakuplja brže nego što ga može eliminisati. Njen MTHFR status je značio da je njena proizvodnja serotonina već radila na 40% kapaciteta. Alkohol nije bio izbor lika. Bio je farmakološko rješenje za neurohemijski problem za koji nikada nije imala ime. I naučila je to od nekoga prije nje ko takođe nije imao ime za to.

TATA TE JE NAPUSTIO ZARJEKOM: Paradoks mira (Protokol 29) opisuje Ratnike koji ne mogu preživjeti mir. Domastičnost koja bi trebala djelovati kao sigurnost, djelovala je kao sporo gušenje za Val/Val nervni sistem koji nema razumijevanje sebe. On nije birao da te napusti. On je bježao od neurološke hitnosti koju nije mogao objasniti.

Osoba koja vam je ponudila prvu supstancu: Bila je u boli. Upravljala nečim. Ponuda nije bila predatorička — ili ako je bila predatorička, predator je bio i u boli. Ovo ne opravdava nanijetu štetu. To kompletira sliku.

GLUTAMAT I GABA: Osoba koja je rasla s kroničnim nepredvidivim stresom — dijete koje je naučilo da mir nije siguran jer je mir uvijek prethodio nečemu strašnom — ima omjer glutamat/GABA koji je trajno kalibrisan. Supstance koje blokiraju glutamat (alkohol, benzodiazepini) ili potiču GABA djeluju kao da nervni sistem napokon radi ispravno prvi put. To nije slabost. To je precizan farmakološki odgovor na zaista deregulisan sistem.

6.4

Scena oslobođenja

Izlazeći iz izvornog sloja — i naprijed

FACILITATOR: Sada mijenjamo kraj.

FACILITATOR: [Osobi A, koja sada nema ogrlicu:] Kako se osjeća što ga ne nosiš?

UČESNIK: [Odgovara.]

FACILITATOR: [Grupi:] Osoba ispred vas trenutno nije zavisnik. To je osoba čiji je nervni sistem izvršio racionalan proračun s obzirom na informacije i

opcije koje su mu bile dostupne, i koja je sada ovdje, u ovoj sobi, odlučila da razumije taj proračun i da izgradi drugačiji.

Šta želiš im reći?

SVI: [Grupa odgovara. Jedna rečenica svaka. Bez agende. Samo ono što je istina.]

Repriza čirli — Nakon dubokog rada

Nakon svjedočanstva o zamjeni uloga — prije prelaska na dodjelu protokola — fasilitator izvodi kratak ponovni "cheer":

FACILITATOR: 'Ustajte. Svi. Sada.'

FACILITATOR: 'To je bio pravi rad. To je više nego što će većina ljudi uraditi u godini konvencionalne terapije. Uradili ste to za 20 minuta. Zajedno.'

Reci svoje ime. Tvoje pravo ime. Samo svoje ime.

[Svako kaže svoje ime.]

FACILITATOR: 'Vi ste ovdje. I upravo ste to uradili.'

SVI: [Šta god da dođe. Aplauz, riječi, tišina — sve je u redu.]

Blok 7

Zadatak Protokola

Nauči ga, predaj ga, uzmi računa — lanac odgovornosti

Kako funkcioniše lanac zadataka

Na svakom sastanku, jednoj osobi se dodjeljuje protokol za proučavanje prije sljedećeg sastanka. Na sljedećem sastanku, oni ga predaju — ne čitaju ga naglas, predaju ga. Objašnjavaju šta je, šta radi, zašto je važno, i šta su lično iz njega naučili. Zatim dodjeljuju sljedeći protokol nekome drugom. Lanac se nastavlja beskonačno.

Zadatak nije domaći zadatak. To je uloga — uloga osobe koja razumije ovu jednu stvar bolje od bilo koga drugog u sobi ove sedmice. Ta uloga nosi pravi status. Grupa se oslanja na njih da nešto donesu nazad. Ta ovisnost nije pritisak — to je pripadanje.

FACILITATOR: Prije nego što zatvorimo — dodjelu protokola. [Name from last meeting] — dodijeljen vam je [Protocol X]. Šta ste naučili?

[[Osoba koja je dodijeljena predaje protokol. Trebali bi pokriti: šta je to, šta radi, zašto je važno, šta su lično naučili iz toga. 3–5 minuta.]]

FACILITATOR: [Nakon što pouče:] Koja pitanja grupa ima?

[[Kratka diskusija — 2 minute. Zatim:]]

FACILITATOR: [Za nastavnika:] Koga dodjelujete za sljedeći sastanak?

UČESNIK: [Navedi ime nekoga. Navedi protokol.]

FACILITATOR: [Za osobu koja je tek dodijeljena:] Imate do sljedećeg sastanka. Isti format — šta je, šta radi, zašto je važno, šta ste lično iz toga zaključili.

7.1

Kada neko ne vrati sa protokolom

Negligiranje imena bez sramote — i pokazivanje koliko to košta

Demonstracija zanemarivanja — Uradi ovo svaki put kada neko ne isporuči

Ako osoba kojoj je dodijeljeno se vrati bez proučavanja protokola, facilitator ih ne sramoti. Facilitator demonstrira što košta zanemarivanje — ne kroz kaznu, već kroz izvođenje.

FACILITATOR: [Name] je dodijeljen [Protocol X]. Nisu stigli do toga ove sedmice. To se dešava. Pogledajmo šta to znači.

FACILITATOR: [Protokol X] adresira [jednostavnim opisom]. Ljudi u ovoj sobi koji su možda trebali te informacije ove sedmice — ko ovdje imao [problem koji ovaj protokol rešava] ove sedmice?

[[Ruke se podižu, ili ljudi klimaju glavom, ili neko govori.]]

FACILITATOR: Ti ljudi su ove sedmice otišli bez alata koji je dolazio. To je cijena zanemarivanja. Nije osuđivanje — to je činjenica.

FACILITATOR: [Dodijeljenoj osobi:] Ponovo ste dodijeljeni isti protokol. Isti rok. Trebamo ono što je u njemu.

Demonstracija nije kaznena. Ona je poveznica — pokazuje da zadatak nije domaći zadatak za pojedinca, već doprinos grupi. Kada grupa shvati da je njihovo učenje za druge, a ne za sebe, motivacija za njegovo dovršavanje se mijenja.

Protokol	Šta bi učitelj trebao da pokrije
Šta je	Naziv jednostavnim jezikom i opis u jednoj rečenici. Nije klinički naslov — to je ljudska verzija. "Ovo je protokol o tome zašto prestajemo spavati kada smo u oporavku i šta učiniti s tim."
Šta radi	Konkretan ishod koji proizvodi kada se prati. Nije apstraktan — konkretan. 'Nakon tri sedmice na ovom protokolu, većina ljudi izvještava da može zaspati u roku od 30 minuta umjesto da leži budan dvije sata.'
Zašto je to važno	Mehanizam — bez žargona. 'Vaš mozak se sam rekonstruirao oko prisutnosti supstance noću. Ne zna kako da se smiri bez nje. Ovaj protokol mu uči drugačiji način da se smiri.'
Šta si lično uzeo/la iz toga?	Jedna stvar koja je bila istinita za tebe posebno. Nije sažetak — lični trenutak. "Pročitala sam dio o kortizolu i shvatila sam da ono što sam mislila da je anksioznost noću zapravo je moj adrenalni sistem koji radi upravo ono što bi trebao, samo u pogrešno vrijeme. To je promijenilo kako sam osjećala po tom pitanju."
Posljedica zanemarivanja toga	Jedna iskrena rečenica o tome koliko košta ne sprovođenje ovog protokola. 'Ako ovo ne adresiram, ostajat ću budan/a i ponovno proživljavati sve što je pošlo naopako, što je stvar koja me najpouzdanije vraća korištenju.'

Blok 8

Završetak — Repriza pohvale i rečenica o sjećanju

Kraj tamo gdje si počeo, ali promijenjen.

FACILITATOR: Počeli smo ovaj sastanak sa rečenicom. Jedna riječ od svakog od vas, spojena u nešto što je pripadalo samo ovom sastanku.

[[Pročitajte memorijsku rečenicu iz Bloka 2.]]

FACILITATOR: Ta rečenica je bila istinita kada smo je izrekli. Još je istinita sada. Nešto se dogodilo u ovoj sobi između kada smo tu rečenicu izrekli i sada.

FACILITATOR: Šta je to bilo?

[[Kratak krug — po riječ. Šta se je u ovoj sobi večeras.]]

Konačni vik

FACILITATOR: Posljednji krug. Na tri, svaka osoba kaže jednu stvar naglas — sve što iznose iz ove sobe večeras. Sve odjednom. Ne koordinirajte. Samo recite to.

FACILITATOR: Jedan. Dva. Tri.

[Svi govore istovremeno — sa preklapanjem, glasno, stvarno]

FACILITATOR: To je zvuk ljudi koji su došli.

FACILITATOR: Biologiju se može razumjeti.
SVI: Biologija se može razumjeti.
FACILITATOR: Uzorak se može promijeniti.
SVI: Uzorak se može promijeniti.
FACILITATOR: Rad je stvaran i rad je vrijedan.
SVI: Rad je stvaran i rad je vrijedan.
Svi: Vrati se.

Prilog

Zašto ljudi čuvaju tajne i izbjegavaju

Biologija skrivanja — i šta dolazi kada prestaneš

Neuroznanost čuvanja tajni

Čuvanje tajne nije pasivno. To je aktivni kognitivni rad. Mozak mora kontinuirano pratiti socijalno okruženje radi pretnji tajni, potiskivati impuls za otkrivanjem, i održavati alternativni narativ. Ovaj kognitivni teret je mjerljiv — osobe koje čuvaju značajne tajne loše performiraju na neusklađenim kognitivnim zadacima. Također pokazuju povišeni kortizol, smanjenu imunološku funkciju i povećan rizik od depresije.

Specifični tajni zavisnosti — ono što ste uradili, ono što ste uzeli, ono što ste potrošili, ono što ste rekli, ono što se dogodilo — nose dodatno opterećenje srama. Sram aktivira iste moždane krugove kao i fizička bol. Osoba koja krije tajnu zavisnosti istovremeno upravlja kognitivnim opterećenjem, fiziološkim stresom i stalnom bolju. To nije održivo. Zato tajne na kraju isplivaju — ne zbog moralne slabosti, već zato što sistem ne može održati Učitava se neograničeno.

Zašto ljudi čuvaju tajne	Biološka i društvena stvarnost
Strah od odbijanja	Sistem društvene odbijanja mozga aktivira iste neuralne krugove kao fizička bol. Otkrivanje tajne koja bi mogla uzrokovati odbijanje zaista se doživljava kao pretnja opživljavanju — jer u evolucijskim smislovima, društveno odbijanje je bilo pretnja opživljavanju.
Štititi druge od boli	Čuvanje tajni radi zaštite voljenih je često iskreno — a često pogrešno u pogledu onoga što zapravo štiti. Ljudi koji su zaštićeni od istine obično su zaštićeni i od prilike da reaguju na istinu, što je ono što im je zapravo trebalo.
Održavanje lažne narative	Alternativna priča o tome zašto je sve u redu zahtijeva stalno održavanje. Čuvar tajne nije samo skrivenje informacija — on aktivno konstruiše i održava alternativnu stvarnost. To je iscrpljujuće i kognitivno degradirajuće.
Predviđanje srama	Ljudi čuvaju tajne jer predviđaju da će otkrivanje izazvati reakciju sramote kod drugih koja će odražavati sramotu koju već osjećaju unutra. Često su pogrešni u ovoj predviđanju – ali sama predviđanja je dovoljno moćna da održava tajnost.
Izbjegavanje posljedica	Neki tajne se čuvaju jer su posljedice otkrivanja zaista ozbiljne — pravne, vezane za odnose, ekonomske. Ove tajne se razlikuju od tajni sramnje. One zahtijevaju drugačije upravljanje.

Uloga sastanka u upravljanju tajnama

Sastanak Kernel ne zahtijeva razotkrivanje. On pruža kontejner gdje je

razotkrivanje sigurno. Razlika je važna: biti prisiljen da podijeli uklanja autonomiju; ponuda sigurnosti stvara uvjete pod kojima je dijeljenje moguće po izboru.

Fiktivni kontejner za sesiju pisca i zamjenu uloga omogućava otkrivanje bez direktne izloženosti — osoba može svoj tajni staviti u lik i govoriti iznutra tog lika. Grupa čuje istinu bez da osoba mora reći 'ovo mi se dogodilo.' S vremenom, kako se povjerenje gradi, fiktivna udaljenost često nestaje — osoba kaže 'ovo je zapravo moja priča.'

Tajna koja je nosena samostalno uvijek je teža od tajne dijeljene s pouzdanim svjedokom. Sastanak je pouzdani svjedok. Tajna ne mora se izgovoriti da bi počela da se olakšava — ponekad je samo biti u sobi gdje drugi nose slične tajne dovoljno da se započne proces.